



Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Facultad de Nutrición y Alimentación

Escuela Profesional de Nutrición y Dietética

ADECUACIÓN ENERGÉTICA Y COMPOSICIÓN CORPORAL EN
FUTBOLISTAS PREPROFESIONALES

Tesis presentada por:

KARLA ISABEL VERA SALAZAR

JANETH ROSARIO VERAMENDI VARGAS

Para optar por el Título Profesional de
Licenciada en Nutrición y Dietética

Asesora

Elizabeth Céspedes García

Código orcid: 0000-0002-0540-9695

Lima-Perú

2020

RESUMEN

El estudio determinó la adecuación energética y composición corporal en adolescentes futbolistas preprofesionales de un club deportivo en enero del 2020. El estudio fue descriptivo, correlacional, de nivel observacional y de diseño no experimental, trasversal y primario. Se extrajo una muestra de 49 evaluados; se realizó la evaluación antropométrica utilizando el protocolo de la Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría (ISAK), se estimó la ingesta dietética a través de la Encuesta de Frecuencia de Consumo Cuantificada (EFCC) y el Cuestionario de Recordatoria de 24 horas (R24h) aplicado durante tres días no consecutivos. Se estructuró una base de datos en SPSS, la relación de variables se estimó con la prueba estadística del test exacto de Fisher. Los resultados indicaron que el Índice de Masa corporal (IMC) en promedio fue de 23 kg/m². Los porcentajes promedio de tejido adiposo y muscular fueron de 22.76% y 45.9% respectivamente. Del total de evaluados 18% presentó sobrepeso y 82% se encontraba normal; el porcentaje de adecuación energética en promedio fue de 81% (2574kcal/día), la ingesta de macronutrientes en promedio fue de lípidos, proteínas y carbohidratos del 82 g/día, 103 g/día y 387 g/día del valor calórico total respectivamente. **Conclusión:** existió asociación directa y significativa entre el porcentaje de masa adiposa y el porcentaje de adecuación energética. Por el otro lado, el consumo de proteínas, carbohidratos y lípidos no se asoció con el porcentaje de masa muscular y masa adiposa.

Palabras clave: composición corporal, adecuación energética, proteínas, lípidos, carbohidratos, índice de masa corporal (IMC), masa muscular y masa adiposa.